

Para instalar um sistema operacional Linux a partir de um arquivo ISO no VirtualBox, siga estas etapas:

1. **Baixe o VirtualBox:** Se você ainda não tem o VirtualBox instalado, faça o download e instale-o a partir do site oficial (<https://www.virtualbox.org/>).
2. **Baixe o ISO do Linux:** Baixe o arquivo ISO da distribuição Linux que deseja instalar. Você pode encontrar esses arquivos no site oficial da distribuição, como o Ubuntu (<https://ubuntu.com/download>) ou o Fedora (<https://getfedora.org/>).
3. **Abra o VirtualBox:** Após instalar o VirtualBox, inicie o programa.
4. **Crie uma Nova Máquina Virtual:**
  - Clique em "Novo" na parte superior da janela do VirtualBox.
  - Siga o assistente de criação de nova máquina virtual.
  - Dê um nome para a máquina virtual.
  - Escolha o tipo de sistema operacional (Linux) e a versão que corresponde à distribuição que você está instalando.
5. **Configurar Memória:** Atribua a quantidade de memória RAM que deseja reservar para a máquina virtual. Certifique-se de que você tem memória suficiente disponível no seu computador. Recomenda-se metade da memória RAM da máquina física.
6. **Criar um Disco Rígido Virtual:**
  - Escolha a opção "Criar um disco rígido virtual agora" e clique em "Avançar".
  - Siga o assistente para criar um novo disco rígido virtual.
  - Escolha o tamanho do disco rígido (recomendado pelo menos 20 GB).
  - Escolha o tipo de arquivo de disco rígido (geralmente VDI é uma boa opção).
  - Escolha se deseja que o disco rígido seja alocado dinamicamente (ele crescerá conforme você usa) ou de tamanho fixo (ocupará todo o espaço imediatamente).
7. **Configurar Disco Rígido Virtual:**
  - Na janela principal do VirtualBox, selecione a máquina virtual que você criou.
  - Clique em "Configurações" e vá para a seção "Armazenamento".
  - Na controladora IDE, clique no ícone do disco vazio e selecione "Escolher um arquivo de disco virtual existente".
  - Navegue até o local onde você baixou o arquivo ISO do Linux e selecione-o.
8. **Iniciar a Máquina Virtual:** Agora, sua máquina virtual está configurada para inicializar a partir do arquivo ISO. Clique em "Iniciar" na janela principal do VirtualBox.
9. **Instalação do Linux:** A partir deste ponto, siga as instruções de instalação da distribuição Linux que você escolheu. Você precisará escolher o idioma, o fuso horário, criar uma senha e definir as configurações do sistema.
10. **Concluir a Instalação:** Após a instalação, a máquina virtual reiniciará e você poderá usar o Linux dentro do VirtualBox.

Lembre-se de que essas instruções são gerais e podem variar ligeiramente dependendo da versão do VirtualBox e da distribuição Linux que você está instalando. Certifique-se de consultar a documentação específica da distribuição para obter detalhes adicionais, se necessário.